

Dieta depurativa Post-Nadal

Pilar Betriu Blasco

ESMORZARS



ESMORZARS

ESMORZAR A:

1. Aigua tèbia tirant a calenta amb suc de llimona, una culleradeta de cafè de Misso (Hatcho), una culleradeta de cafè de pols d'alga Chlorel·la.
2. Liquat vegetal de Civada, Arròs, Ametlla,... amb Cacau amarg (pot ser una presa de xocolata negra del 70-80 %). Te o Cafè optatiu.
3. 40-60g de Pa integral amb Oli d'oliva i una dotzena d'unitats de Fruits secs (Ametlla, Avellana, Nous, Anacards). Te, Cafè, Aigua de Kèfir.

ESMORZAR B:

1. Aigua tèbia tirant a calenta amb suc de llimona, una culleradeta de cafè de Misso (Hatcho), una culleradeta de cafè de pols d'alga Chlorel·la.
2. Pomelo, Pera, Poma, Pastanaga, Magrana amb un got de Kèfir de cabra o un logurt.
3. 2 Torrades de Pa de llavors amb pasta de Sèsam (Tahina) o Paté de Tofu. O simplement amb oli. Te, Cafè.

ESMORZARS

ESMORZAR C:

1. Aigua tèbia tirant a calenta amb suc de llimona, una culleradeta de cafè de Misso (Hatcho), una culleradeta de cafè de pols d'alga Chlorel·la.
2. Liquat de Sèsam (Sèsam molt dissolt en aigua calenta) amb una presa de Xocolata negra dissolta o Cacaú amarg en pols.
3. Entrepà de 40-60g. de Pa integral amb Tonyina o Formatge fresc cabra. Tè, Café.

ESMORZAR D:

1. Aigua tèbia tirant a calenta amb suc de llimona, una culleradeta de cafè de Misso (Hatcho), una culleradeta de cafè de pols d'alga Chlorel·la.
2. Liquat d'Ametlla o Kèfir de cabra amb 1 c.s. de Flocs de Civada i Xocolata negra.
3. Plàtan amb 2 Dàtils naturals i 4 Bastonets integrals. Tè, Café.

ESMORZARS

ESMORZAR E:

1. Aigua tèbia tirant a calenta amb suc de llimona, una culleradeta de cafè de Misso (Hatcho), una culleradeta de cafè de pols d'alga Chlorel·la.
2. Cafè amb Llet vegetal i 2 Bastonets integrals o 1 "Tortita" de Blat de moro amb Xocolata negra.
3. Entrepà de 40-60g. amb Pernil, Truita o Tonyina. Te o Cafè.

ESMORZAR F:

1. Aigua tèbia tirant a calenta amb suc de llimona, una culleradeta de cafè de Misso (Hatcho), una culleradeta de cafè de pols d'alga Chlorel·la.
2. Sopa de Llavors : Lliquat de Civada amb 2 c.s. de Llavors moltes (Lli, Sèsam, Chia, Carabassa, Girasol).
3. Pa torrat o amb Tomàquet, 40-60g. All i Escalivada amb dues Sardines conserva. Una copa de Vi o Cafè.

NOTA: Al llarg del matí, anar prenent infusió de Romaní, Farigola, Te verd, Fumària, Card Marià.

DINARS



DINARS: AMANIDA COM A PLAT ÚNIC

A: AMANIDA MULTICOLOR DE CRÈIXEMS O BROTS VERMELLS, ARANJA O TARONJA, PASTANAGA, ALVOCAT, REMOLATXA, SOIA GERMINADA (O GRANS DE MAGRANA), I FORMATGE FRESC.
INGREDIENTS PER A 4 RACIONS:

250g. de crèixems o brots vermells / 2 pastanagues / 1 alvocat / 1 remolatxa cuita / 1 aranja o 1 taronja / 200g. de soja germinada o 1 magrana / 240g. de formatge fresc (vaca o cabra), mató, “burgos”, “villalón” o “quark” / 2 c.s. d’oli d’oliva / sal / 1 llimona / 1 c. s. de vinagre de poma / 12 olives negres.

ELABORACIÓ:

Rentar i escorrer els crèixems o brots. Netejar i ratllar les pastanagues. Tallar a làmines fines la remolatxa. Remullar i escorrer la soia o grans de magrana. Tallar el formatge a daus. Per últim, pelar i tallar en 8 talls l’alvocat, (deu ser la darrera maniobra abans de muntar el plat i servir, ja que s’enfosqueix amb facilitat) i la taronja. Fer una vinagreta simple barrejant en una tassa amb forquilla, l’oli, la sal, el suc de la llimona i el vinagre. Muntar els 4 plats repartint els vegetals de manera que combinin els colors. Posar-hi els daus de formatge. Si s’hagués escollit el “quark”, repartir-lo a cullerades, ja que és de consistència pastosa. Posar les olives i repartir la vinagreta pel damunt. Servir immediatament.
Acompanyar amb 2 torradetes de Pa integral.

Postres: 8 Ametlles.

DINARS: AMANIDA COM A PLAT ÚNIC

B: AMANIDA D'ENDÍVIES, ÀPIT, POMA, KIWI, ARRÒS SALVATGE O BASMATI, BONÍTOL, NOUS, OLIVES I VINAGRETA DE SÈSAM o de PINYONS. INGREDIENTS PER A 4 RACIONS:

4 endívies petites / 4 troncs d'api tendres / 1 poma àcida / 1 kiwi / 16 c.s. d'arròs cuit / 1 pot de bonítol / 12 nous / 12 olives negres / 2 c.s. d'oli d'oliva / 3 c.s. de vinagre de poma o xerès / 2 c.s. de pasta de sèsam o llavors de sèsam / 1 llimona.

ELABORACIÓ:

Disposar les fulles de cada endívia al voltant de cada plat fent una rodona. Tallar els troncs d'api i les pomes pelades a petits daus i barrejar-ho amb l'arròs. Repartir la barreja amb una cullera al centre de cada plat. Posar-hi 2 rodanxes de kiwi al damunt. Repartir igualment el bonítol, les nous i les olives. Espargir la vinagreta pel damunt i servir.

Vinagreta de sèsam: posar en un bol les llavors, l'oli i passar per túrmix. Afegir el vinagre i la llimona batent amb forquilla. Encara que aquí es dóna la recepta de la vinagreta d'una llavor, aquesta vinagreta es pot fer també amb qualsevol fruit sec: nous, avellanes, ametlles, anacards, pinyons o també amb llavors de pipa pelades. En aquests casos es passa primer per la batedora elèctrica el fruit sec escollit amb l'oli pertinent (normalment 1 c.s. per ració) i la sal, i després se li afegeix batent manualment el vinagre o la llimona, tot just abans de servir. D'aquesta forma s'obté una consistència deslligada, no pastosa, que correspon a una textura de vinagreta.

Vinagreta d'all i pinyons: Es passa per la picadora elèctrica tot junt: 1 grapat de pinyons, 4 grans d'all i 250 ml d'oli d'oliva. S'hi afegeix vinagre al gust remenant amb forquilla. Es posa en pot de vidre i es guarda a la nevera per anar consumint.

Postre: Mató o logurt.

DINARS: AMANIDA COM A PLAT ÚNIC

C: AMANIDA D'ESCAROLA AMB ALVOCAT, POMELO, MANGO I BACALLÀ, AMB VINAGRETA DE PEBRE ROSA. INGREDIENTS PER A 4 RACIONS :

250g d'escarola / 1 alvocat/ 1 ceba / pebrot vermell escalivat o cru /16 c.s. de cigrons cuits / 6 c.s. d'oli d'oliva/ vinagre balsàmic suau / 1 c.s. de granets de pebre rosa/ 500g de bacallà, esqueixat o fresc cuit /1 fulla de llorer / 1 llimona.

ELABORACIÓ:

Es posa a coure lleugerament el bacallà en aigua salada amb la fulla de llorer. Quan és cuit es treu a l, escorredora i es reserva. Es barreja l, oli, el pebre rosa, el vinagre i suc de llimona tot batent amb forquilla i s'adjunta al peix reservat.

Es van pelant, tallant i netejant els vegetals, i ben escorreguts es disposen en plata o bol de servei. Just abans de servir es posa el peix damunt les fulles, 4 c.s. de cigrons per plat i es rega tot amb la vinagreta.

Postre : Kèfir o logur

COMENTARI DIETÈTIC: Amanides d'hivern amb un alt contingut de vitamines C, A i E. Riques en fibra. Bons nivells d'olis insaturats i també de calci per part del sèsam i de les hortalisses i fruites. Tot plegat fa que resulti un plat molt adient per prevenir i cuidar nivells alts de colesterol.

DINARS



DINARS: ELS LLEGUMS COM A PLAT ÚNIC

A: LLENTIES AMB VERDURES: INGREDIENTS PER RACIÓ:

Posar a coure en una cassola, amb aigua abundant i tot en crU, 40g. de lletles (si es compren ja cuites, equival a 125g. escorregudes), 1 ceba, coliflor o bróquil, bledes o espinacs, 1 pebrot verd, pastanaga, 1 tomàquet, sal, coliflor, 1 c.s. d'oli d'oliva, i quan ja és gairebé cuit, afegir-li 10g. d'arròs. Si es vol, una mica de pebre negre, pebre vermell, comí i una fulla de llaurer.

Es pot substituir l'arròs per 1 c.p. rasa de "maizena", previament diluïda amb una mica de caldo de les lleties.

Postre: 1 Fruita del temps

B: CIGRONS AMB ESPINACS: INGREDIENTS PER A 4 RACIONS:

500g de cigrons cuits escorreguts / 1 ceba grossa / 3 grans d'all / 600g d'espinacs cuits (poden ser congelats) / 2 c.s. d'oli d'oliva / 1 c.s. colmada de farina / 4 c.s. de tomàquet hipocalòric o bé 2 tomàquets madurs ratllats / aigua / 2 ous cuits / 2 c.s. de granets de sèssam / 12 ametlles o avellanes torrades / sal i pebre /.

ELABORACIÓ:

Posar a sofregir lleugerament, la ceba tallada petita i els 2 grans d'all xafats. Quan comença a enrossir s'hi incorporen els espinacs cuits escorreguts. Després, la farina, i quan es una mica rossa, el tomàquet fregit i acte seguit, els cigrons cuits, cobrint-los d'aigua tot remenant per anar coent el "roux". Si el tomàquet és natural s'hi tira abans de la farina i es deixa coure primer. Es deixa fer "xup-xup" 20 minuts. Rectificar de sal i pebre.

Picar al morter el gra d'all restant junt amb els granets de sèssam i les ametlles o avellanes que es tirarà a la cassola els darrers 10 minuts de cocció. Donarà textura, sabor i riquesa nutritiva. Se serveix en plat fons amb la meitat de l'ou cuit al damunt.

DINARS



DINARS: Verdures al vapor, cuites, a la planxa o al forn

Es pot escollir una sola verdura, però és interessant combinar-les, almenys dues d'elles. Bròquils, Coliflors, Cols, Col Lombarda, Cols de Brusel·les, Naps, Remolatxa, Xirivies, Api, Api-Rave, Bledes, Espinacs, Carabasses, Pastanaga, Cebes, Alls, etc.

Les verdures es poden acompanyar d'una Patata petita, de 10g. de Pa integral o de 2 c.s. de Llegum cuit.

Com a segon plat: PEIXOS AL VAPOR, PLANXA O FORN

Peixos blancs i blaus, sèpies, calamars, bacallà, gambes, cloïsses, musclos,... Hamburgueses, broquetes, làmines, de Tofu i Seitan.
Ous ecològics.

Postre : 1 Fruita estacional.

INFUSIÓ DE PLANTES DIGESTIVES/CARMINATIVES INDICADES.

BERENARS



BERENARS

logur o Kèfir amb “Tortites” multicereals i Xocolata negra, optatiu.

Tes, infusions.

Flam de Llavors i segonet de Civada, amb Cacao o Vainilla

SOPARS



SOPARS

Els Sopars a casa deuen constituir l'àpat més frugal del dia.
S'aconsella un bol o dos de les Sopes següents:

SOPA DE CARABASSA VERMELLA O GROGA (Tº freda o calenta)

Posar a coure en aigua amb sal i pebre (optatiu): ceba, porro, carabassa a discreció.
Gotes d'oli d'oliva o 1 c.p. de llavors de lli daurat. 4 d'avellanes. Triturar.

Si s'està constipat o per prevenir, és aconsellable tirar un polvito d'arrel de gingebre o un tros d'arrel fresca. Suc de taronja en servir si es desitja.

SOPA DE PORROS (Tº tèbia o calenta)

Posar a coure ceba i porros amb aigua, polsim de sal i pebre. Si es desitja, 1c.s. de segó de civada. Gotes d'oli d'oliva o 1c.p. de coco rallado i triturar.

SOPARS

SOPA DE TOMÀQUET I REMOLATXA (Tº tèbia o calenta)

Posar a coure en aigua i surt remolatxa vermella i julivert. Quan estàn cuites, afegir tomàquets pelats madurs i triturar. Gotes d'oli oliva i 1 c.s. de llavors de carabassa. Triturar.

Gotes de salsa tamari, vinagre ume-el seu, poma, o tabasco.

SOPA DE PASTANAGA, MANGO O PAPAIA I TARONJA (Tº freda o tèbia)

Posar pastanagues a coure. Quan estan alguna cosa toves afegir mango o papaia pelat i taronja pelada. Afegir un rajolí de beguda de civada o d'ametlles. 6 u. d'Anacards. Suc de llimona i triturar.

SOPARS

SOPA D'API (Tº freda o calenta)

Posar a coure en aigua amb sal i pebre : ceba, porro, troncs d'api i fulles blanques perquè no amargui. Gotes d'oli d'oliva i 4 meitats de nous pelades i triturar.

SOPA DE NAP BLANC I XIRIVIA (Tº freda o calenta)

Posar a coure en aigua amb sal i pebre : naps, chirivías, porro i dents d'all. Gotes d'oli d'oliva i 1 c.p.de pipes de girasol i triturar.

SOPA DE COLIFLOR O BRÒQUIL (Tº calenta)

Posar a coure en aigua amb sal i pebre : ceba, porros, bròcolis o coliflor. 1c.p de pipes de carabassa o de girasol. Llavors de comino i fonoll.Triturar o menjar a manera de potaje.

SOPA DE PEIX BLANC (Tº calenta)

Posar a coure en aigua amb sal i pebre : ceba, porro, tronc d'api, all, julivert, 1 pastanaga o carabassa i 1 tomàquet pelat. Quan estigui bullit, afegir 150g/ració de qualsevol peix blanc net. Gotes d'oli d'oliva i 1c.p de llavors de fonoll. Triturar o semi-truturar i menjar-la amb una tostadita untada d'all en el fons del plat soperó, a manera de “sopa boullavesse”.

Aquesta sopa constitueix per si mateixa un sopar, amb un iogurt descremat per a postres o 1 peça de fruita del temps.

SOPARS

SOPA DE “CABRA” (Tº tibia o calent)

INGREDIENTS :

2L d'aigua/ 2 cebes/ 2 pebrots verds/ 1/2 col/ 1 pastanaga/ 2 tomàquets pelats madurs/ 2 porros/ 2 troncs d'api /Una tira d'Alga Kombu real o Algues Marrons.

ELABORACIÓ:

Posar tot a coure quan l'aigua bull (sense sal ni oli) i deixar uns 20 minuts. Triturar i prendre.

Es pot amanir amb pebre i llimona en servir. Seria ideal una cucharadita de cafè de Misso.

Després de la Sopa triada, es pot prendre una Torradeta integral amb un logurt o Kèfir, i una peça de Fruita. La Taronja o Pinya estarien molt indicada en el sopar (2 rodanxes).

Una altra opció seria prendre un Formatge fresc de cabra o vaca amb la Torradeta integral, o amb 4 Bastonets petits de llavors.